

冬补要“六多六少” 冬瓜冬枣降“三高”

服用人参进补时,忌食萝卜,以免影响进补作用



新华社图

立,就是开始的意思。进入立冬,就代表着开始正式进入冬天了。此时,万物收藏,气温骤降,各类冬季疾病也开始悄悄萌芽。中医专家认为,冬季正是养生进补的最佳时期,“六多六少”要知道。冬瓜和冬枣不妨多食用,以利降“三高”。

郑州晚报记者 蒋晓蕾 通讯员 王鸿武

禁忌 “六多六少”要知道

少吃烤肉多喝牛奶 进补之前,先要把脾胃调理到适应进补的最佳状态,然后再进补。

要多吃奶制品、豆类以及新鲜蔬菜水果。而烤肉、烤鸭、红烧肉不易消化吸收,若多吃就会让胃肠功能减弱的老年人常常不堪重负,患有肥胖、心脏病、高血压等人也应少吃。

少吃生姜多喝蜂蜜 民间常有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,是因为生姜属热性,食后容易让人上火。而晚上喝点蜂蜜水可以补充水的丢失,是秋冬进补养生抗衰老的饮食良方。同时还可以防止便秘。

少用药品多用膳食 很多人一提到进补,第一就想到人参、冬虫夏草、燕窝鱼翅等。药补不如食补,重药物轻食物是不可取的。因为药物既有保健治疗作用,亦有一定的副作用,久服多服会影响体内的营养

平衡。
少些抑郁多些微笑 气温骤降,容易诱发消极情绪,如果进补是在这样的一种心境下,会大大影响养生效果。要学会调整自己的心态和情绪,及时疏解心里的烦恼和不安。

少宅在家多些运动 冬季要注重锻炼身体,如进行散步、慢跑、打太极拳等运动,以便养筋健骨、舒筋活络、畅通血脉、增强自身抵抗力。

出练前一定要选择好天气,并做好充分的准备活动,如慢跑、擦面、浴鼻、叩齿、转腰、揉肾等健肾活动。

多睡好觉少熬长夜 良好的睡眠能补充能量、恢复精力,有“养阴培元”之效。为了适应“冬藏”,此时应适当增加睡眠时间。提倡早睡,适当多睡,以达到养精蓄锐的目的。

妙招 多吃“二冬”降“三高”

立冬,人的血压、血脂、血糖等指标常会比平时高。此时比较适合吃冬瓜和冬枣,对缓解三高都有好处。

冬瓜中的膳食纤维含量很高,每100克中含膳食纤维约0.9克。膳食纤维含量高的食物对改善血糖水平效果好,还能降低体内胆固醇、血脂,防止动脉粥样硬化。

而冬枣营养非常丰富,含有天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸等19种人体必需的氨基酸,维生素C的含量尤其丰富,对患有脂肪肝、“酒精肝”的市民而言,吃冬枣能起到一定的辅助治疗作用。

同时,寒冷气候使人体维生素代谢发生明显变化。增加摄入维生素A和维生素C,可增强耐寒能力和对寒冷的适应力,并对血管具有良好的保护作用。维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等,维生素C则主要来自新鲜水果和蔬菜如萝卜、芹菜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆。

胡萝卜含丰富的维生素A,冬季多吃可增强耐寒能力。芹菜含丰富的维生素C,多食用对血管有保护作用。海参备受手脚冰凉的人的青睐。

老慢支、老哮喘、肺气肿、肺心病 恶变竟在一夜间——

巧喝汤 叫停咳喘肺病

咳喘病,多见于先天肺气不足、体质虚弱之人。咳喘病,要人命,变天刮风、感冒着凉、雾霾油烟咳不停,黏痰卡喉,痒痛恨不得伸手挠,喘得上气不接下气,胸闷憋气诱发心脏病。像一些西药抗生素,当时起效快,但过不久反复发作,病情还加重。小孩儿患咳喘,影响智力体质差;男人有咳喘,咳嗽痰多干呕让人烦;女人患咳喘,睡不好易长斑,激素药用多了身材会走形;老年人患咳喘,血压忽高忽低,更可怕的是诱发肺气肿、肺心病,癌变一夜恶变猝死!

咳喘肺病患者天天用西药抗生素、打激素、喷喷雾,咳、喘、痰、堵的老毛病还是反复发作、日夜折磨、越拖越重,到底该怎么办?

最新维医汤疗法,修复受损气管,化痰养肺!巧喝汤,两周期远离咳喘病!我们看到千年维吾尔医学独特的汤疗法,正在悄然改变老慢支、老哮喘、肺气肿、肺心病患者的苦难命运!

你知道博大精深的维吾尔医学中独特的汤疗法吗?你知道维医汤疗法的效果远远大于西药抗生素、激素方法吗?你还知道维医汤疗法比西药抗生素安全几百倍吗?如果你一直没有关注过此类信息,建议你阅读一本今年畅销全国的维吾尔健康食疗养生术——《巧喝汤 根治咳喘肺病》,此书结合了急性慢性气管炎、老哮喘、肺气肿、肺心病的病因、症状、治病要点。当然,还有最新维吾尔医学特有的最佳汤疗养生方案!

一本汤疗养生奇书 永久性改变咳喘肺病患者的命运

《维医汤疗法——巧喝汤 根治咳喘肺病》

免费申领

机会难得,为照顾广大咳喘人群需要,暂不向普通读者发放,敬请谅解。我省推荐 500 名,送完即止!

申领热线: 400-6240-100 专业快递 送书上门

11月9日,全国抗组织纤维化专家组组长、北京呼吸病专家周静怡教授将应邀来郑和患者面对面交流,并为郑州患者带来50个DR胸片免费检测指标。即日起开始报名,名满即止。预约专线:0371-86688255或400-0056-120

逆转纤维化 永远告别咳痰喘

家住绿城小区的本市居民王先生,患老慢支、肺气肿10多年,3年前又被诊断为间质性肺炎,“强的松片”口服治疗,当时缓解,后屡次发病,咳嗽阵发性发作,咳少许白色黏痰,一动就喘气,不敢动弹,医院CT诊断出纤维化症状。王先生及家属一再追问,一医生态婉暗示,按此情况,一般约有1年左右生存期。

这一下王先生一家彻底懵了。肺纤维化能活多久是每个患者都比较关心的问题。“得了肺纤维化...平均生存期为3~5年,急性加重型在6周至半年,多数死于呼吸循环衰竭...”好多人都被这样的论断吓到,为此忧心忡忡食不下咽,病情迅速加重……

认清纤维化,有助作出正确判断

肺部组织极易受到伤害,反复发生的炎症感染、损伤,致使正常组织不断修复,以及消炎治疗后留下的伤疤,都在逐渐形成并加剧肺部组织纤维化。

因此,肺纤维化比较常见,质性肺炎、慢性支气管炎、哮喘、慢阻肺、肺气肿、肺大泡、肺心病等六种肺病患者一般都患有轻重不同的肺纤维化,但在较轻的情况下容易被患者和医生忽略,以致养虎为患。

那么,肺纤维化到底有什么危害呢?首先,肺纤维化是慢性肺病屡治屡犯越来越重的根源,除掉老肺病,重在逆转纤

维化。其次,由于肺泡逐渐被纤维性物质取代,逐渐失去弥散功能,导致肺泡组织变硬、变厚,肺脏交换氧气进入血液的能力逐步丧失,导致患者不同程度缺氧而出现呼吸困难,病情反复发作,痛苦不堪,最后因呼吸衰竭而死亡。

肺纤维化,重在及时、正确的治疗

纤维化虽然可恶、可怕,但当今科学家们已经找到了专门解决它的科学技术。

经过长期探索研究,中国科学家率先研制出“复合CFX”技术,能有效控制并逆转机体组织纤维化,重新梳理纠结、成团、僵硬、堵塞等纤维化的肺部组织,消除老肺病屡治屡犯的源头,恢复肺部正常功能。

第一阶段:呼吸顺畅,憋气感减轻,吸氧减少;

第二阶段:上楼不喘,胸痛、闷胀感缓解,不用吸氧;

第三阶段:咳嗽、胸痛、闷胀等症状消除,CT显示肺部纤维化阴影消失,肺功能恢复正常。

上面提到的王先生后来就通过逆转纤维化治疗,不仅没有让“论断”应验,反而彻底告别了病魔。所以,肺部有了纤维化并不可怕,只要你重视并及早正确的治疗,走向完全康复不是困难的事情。

蒋晓蕾